

Monthly Free Magazine

vol.138

# COMMUNITY

2009

12

お買得  
クーポン券付

無料  
**FREE**

<http://www.c-store.co.jp/>

**i-mode** <http://www.c-store.co.jp/i/>



この印刷物は、地球環境に配慮し、  
植物性大豆インクを使用しています。



# COMMUNITY

## CONTENTS 2009 12

楽しい情報がいっぱい!! [www.c-store.co.jp](http://www.c-store.co.jp)

COMMUNITY 誌のバックナンバーは、ホームページでご覧になれます。

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| [Pick ups Interview] 松本あすか         | 4  |
| [プレゼント・懸賞情報] あなたにもビッグチャンス          |    |
| プレゼント&懸賞プラザ                        | 6  |
| [新商品Check!] 新しMONO好き!              |    |
| こんな新商品を見つけました                      | 13 |
| vol.63 シネマアナリスト 八雲ふみねの ベイエリア発      | 14 |
| vol.8 藤原ヒロユキの 飲み 食い 遊び             | 16 |
| vol.83 [Mr.井石の"Photo & Camera"トーク] |    |
| レンズのむこうは宝島                         | 18 |
| [星占い] マダム・マーシのホロスコープ               | 20 |
| vol.27 フィッシャー井上 魚から学ぶ雑学コーナー        | 23 |
| vol.32 [トータルヘルスナビゲーター渡辺和久の]        |    |
| 提案!ヘルシー・ライフ                        | 24 |
| vol.87 鈴木弘子の タッチ★ダウン in America    | 26 |
| [Reader's Voice] 読者の広場             | 28 |
| [USENオススメ新譜情報] 音楽情報                | 31 |

### Pickups Interview

今回は、ピアノ界の革命児  
松本あすかさんにインタビュー!



2ndアルバム  
「PIANO ESPRESSIVO II」好評発売中!

サイン入り  
ポラロイド写真を  
3名様にプレゼント!



Artist by Decca  
<http://y7.net/decca>

### 今月の表紙

#### 【ちいさな小さなサンタ】

幼いころ皆さんにもこんな経験はないでしょうか? サンタクロース見たさに夜遅くまで眠い目をこすりながら粘ったけど、努力むなしく気付いたら朝。枕元にはすでにプレゼントが置いてあり、嬉しいやら悲しいやら...

こんな話をしたワケは、妹夫婦に子供がクリスマスに生まれるかもしれないと聞いたから。プレゼントが赤ちゃんサンタだなんて! 何年も子宝に恵まれなかった彼女たちにとって本物のサンタクロースに会えたのと同じぐらい最高のクリスマスとなるでしょう。二人のベッドサイドに待望のプレゼントが来る日を祈って。メリークリスマス!

### From Editors

オフィスなどで出たシュレッダーゴミを投入すると自動的にトイレトペーパーに再生してくれるという夢のような機械がテレビで紹介されていました◆ほとんどドラえものの「ひみつ道具」の世界ですが、冗談や実験レベルのものではなく、本当にこの10月に国内で売り出されたそうです。家庭に置けるタイプも開発中とのこと◆将来、トイレトペーパーは必要な分だけ自分の家で作るようになるのかな?.....(m)





今回は、クラシックの枠組みに収まることなく、ジャンルを飛び越えた新世代ピアニスト・松本あすかさんにお話を伺いました。

＊

―11月6日発売のセカンドアルバム「PIANO ESPRESSIVOII」の聴き所は？

「ESPRESSIVO」の意味が「表情豊か」なので、クラシックとピアノというキーワードから色々な広がりや表情を作りながら、自分自身も新しい音楽を発見していけたらいいなと思って作りました。

クラシックはもちろん、アレシ曲やオリジナル曲、他の楽器とのアンサンブル、一人で多重録音、鍵盤ハーモニカを重ねるなどバラエティ豊かな内容になっています。

―多彩な曲が収録されていますが、選曲の理由は何？

曲のタイトルは知らなくても、ちょっと聴いたら分かるかなと思う曲を選びました。

小さい頃ピアノ教室で習ったことがある、学校で勉強したことがある、どこかで聴いた事がある等。音楽と関わる際にきつと通っ

たであろう曲を持つてきました。

―挫折はありましたか？

18歳の頃、「自分が今までやってきたことは、自分の意思で選択してきたことだったのだからか」と煮詰まり、クラシックをやめよう、とリユックをしようとして伊豆大島に逃亡しました(笑)。

―伊豆大島では何を？

「ピアノのお姉ちゃん」が島に来た！これはコンサートをしてもらおう！と頼まれ、小学校で演奏をしたところ評判になり、あつちでもこっちでもやってくられて。コンサートツアーをして行ったみたいになり、何やってんだらうと(笑)。

でもその時、子供達が純粋に音楽を楽しむ姿を見て、私も私なりの純粋な音楽の楽しみ方について一度帰ろうと励まされました。

―その後は？

専門学校でジャズやポップスを勉強しました。クラシックと違い、ジャズやポップスはメロディーのコードに、独自の飾り付けをするのが奏者にゆだねられます。今までは譜面通りに弾かなければいけなかったものが、いかにこの譜面から膨らませる

かの勝負になりました。

―その後クラシックの譜面を見ると、以前のクセでこの譜面をどう膨らませるかを考えるようになり、現在のクラシックをアレンジするスタイルになりました。

―演奏活動の他に、ピアノレッスンもされているそうですね？

年齢や職業問わず、いろいろな立場の方がレッスンに来られます。一人一人音楽との関わり方が違うので、同じアドバイスをしても受け取り方が違うんです。まだまだ自分の知らない音楽の世界があるということを学ばれますね。

―新しい音の発見をブログ内で紹介していますが、最近のエピソードは？

近所のスーパー銭湯に行くのが趣味なんです、湯船に入る時と出る時の感じって、鼓膜の振動の変化と似てると思うんで

抽選で  
当たる！

## 読者プレゼント

ハガキに郵便番号、ご住所、お名前、年齢、電話番号、コミュニティ・ストアまたは小誌に対するご意見・ご感想をお書き添えください。

【応募先】〒174-8561  
東京都板橋区舟渡1-6-22  
コミュニティ編集部「松本あすか」係  
【締め切り】11月10日(当日消印有効)

※賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。



すよ。ゆつくりチャポンと入るのが、音が鼓膜に反応した時と「あ、似てる」と思います。

―最後にコミュニティ誌の読者に一言お願いします。

一度は耳にしたことのあるメロディが「こうなったのか！」という面白みのあるアルバムです。絶対楽しめると思うので、是非聴いてください!!

## Pick ups Interview

## 松本あすか

まつもと

クラシック音楽に新たな響きと感動を呼び起こさせる、ピアノ界の革命児



## Profile

3歳よりピアノを始める。ビティナA1級金賞(6歳)。プレミオモーツァルト国際コンクールに日本代表として参加、最年少第3位及びプレミオモーツァルト賞受賞(7歳)。イタリア国営テレビ「ゼッキノドオロ」メインゲストとして招待を受け渡伊、生放送にて演奏(8歳)。その後ヨーロッパを中心に演奏旅行、各国で好評を得る。ウィーン音楽コンクールインジャパン小学生の部第3位(12歳)。14歳でソロリサイタルを府中の森芸術劇場にて開催。日本クラシック音コン中学校の部第2位(15歳)。カール・ツェルニー国際コンクール(プラハ)第3位(16歳)。ビティナコンチエルト部門最優秀賞。

18歳の時、より広く音楽を勉強するためクラシックピアノから離れ、

JAZZ/POPSの勉強を始める。以後5年間は様々なジャンルのアーティストのサポートや作詞作曲活動、クラシック演奏家向けのジャズアレンジ等を行う。

23歳の時、自分なりのクラシック音楽への関わり方に確信を持った上で、再度クラシックピアノに戻り、ビティナグランミューズA1カテゴリーにてロシアの奇才ピアニスト、カプースチンの作品を演奏し第1位を受賞。クラシック音楽にグルーブ感を吹き込むその演奏スタイルは、クラシックの枠組みに収まることなく、ジャンルを飛び越え、聴くものに新たな感動と感覚を呼び起こさせる。各ジャンルの橋渡しを担うであろう今後の活躍が期待されるピアニストである。

## 2ndアルバム「PIANO ESPRESSIVOII」発売中!



## 「PIANO ESPRESSIVOII」

※編曲: 松本あすか

1. 30番エチュード第1番 -a-o- : ツェルニー※
2. フルトシュタイン-Blanco : ペートーヴェン※
3. アイネ・クライネ・ナハトムジーク -Hi-King- : モーツァルト※
4. 水上の音楽 -Greeting- : ヘンデル※
5. 「マンデラ」2台のピアノのためのバラフレーズ : カプースチン
6. FOUL? : 松本あすか※
7. パラマウント : 松本あすか※
8. さくら燦爛 : 松本あすか※
9. さくら回廊 (コリドー) : 松本あすか※
10. 魔王 -Hero and Smile- : シューベルト※
11. エオリアン・ハーブ -Mistral- : ショパン※
12. 伝説より2番 波の音を歩くパオラの聖フランチェスコ : リスト
13. トロイメライ : シューマン

KICC-804 ¥3,000(税込) 発売元: キングレコード

松本あすか

OFFICIAL WEBSITE

<http://asukatsumoto.com/>



LIVE情報はこちらをご覧ください。



## プレゼント&懸賞プラザ

応募方法 → 〒 ハガキ応募 WWW ネット応募

### 不二家 ポップキャンディキャンペーン

ポップキャンディは今年で生誕55周年♪

#### 【賞品】

- A賞：POP オリジナル図書カード 1,000 円分
- B賞：ぬりえ+色えんぴつセット

(どちらが当たっているかは楽しみ!)・・・300 名様

【応募方法】〒ポップキャンディのパッケージ裏面の「POP20 マーク」1 枚または「POP10 マーク」2 枚を切り取り、応募専用ハガキまたは市販のハガキに貼付けていただき、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、ご応募ください。※専用の応募ハガキは HP からダウンロードできます。http://www.fujiya-peko.co.jp/popcandy/campaign.html

【応募先】〒137-8691

郵便事業株式会社 新東京支店 私書箱 12 号  
「いつでもいっしょ♪どこでもいっしょ♪ポップキャンディキャンペーン」係

【対象商品】「POP マーク」がついているポップキャンディ袋

【締め切り】11 月 30 日 (当日消印有効)

【発表】応募締め切り後、厳正な抽選を行い当選

者を決定し、賞品の発送をもって、発表にかさせていただきます。

【問合せ】(株) 不二家 お客様サービス室

☎0120-047228 ※9:00～18:00

#### !! <応募上のご注意>

●お客様のご住所・転居先が不明、あるいは連絡が取れないなどの理由により、商品のお届けができない場合は、当選を無効とさせていただきます。●郵送等の事故に付きましては、一切の責任を負いかねます。●ポイントはパッケージ裏面に印刷されています。(コピー不可) ●応募ハガキに記入漏れ等がある場合、無効になりますのでご注意ください。●一度ご応募いただいた、応募ハガキ並びにポップポイントはいかなる場合もご返却はできません。※詳しい注意事項は HP をご覧ください。

http://www.fujiya-peko.co.jp/popcandy/campaign.html



A賞 POP オリジナル図書カード B賞 ぬりえ+色えんぴつセット

※デザイン・仕様等は変更となる場合がございます。

### おやつカンパニー ベビーちゃんお昼寝バッグプレゼント

毎月500名様に当たる!

#### 【賞品】お昼寝バッグ:

(A) ベイちゃん (縦 190cm / 素材: ポリエステル、中国製)  
..... 350 名様

(B) ビーちゃん (縦 180cm / 素材: ポリエステル、中国製)  
..... 150 名様

※毎月 500 名様、期間合計 6,000 名様

【応募方法】〒応募マーク 240 点分を 1 口として、ハガキにテープなどでしっかりと貼り、(A) ベイちゃん (B) ビーちゃんのいずれかのご希望名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記の上、ご応募ください。お 1 名様何口でもご応募いただけますが、ハガキ 1 枚を 1 口とさせていただきます。※専用の応募ハガキは HP からダウンロードできます。http://www.oyatsu.co.jp/

【応募先】〒515-2592

三重県津市一志町田尻 420 番地

(株) おやつカンパニー

「お昼寝バッグ・プレゼント」係

【対象商品】お昼寝バッグキャンペーンロゴがパッケージに印刷されている商品

#### 【締め切り】2010 年 3 月 31 日

(毎月末日締め切り 当日消印有効)

#### !! <応募上のご注意>

●ご応募いただいた後の応募状況に関するお問い合わせには一切お答えいたしかねますのであらかじめご了承ください。●次の場合は当選を見送る場合がございます / 対象となる応募マークでない場合や、応募マーク点数が不足している場合 / その他、記載不備がある場合。●ご当選の発表は厳正な抽選の上、賞品の発送をもってかえさせていただきます。●ご当選後の賞品の取扱に関しては、同封の取扱説明書をよくお読みください。●ご応募いただきました個人情報をお客様の同意なしに第三者に提供・開示することはございません。●ご応募いただきました個人情報は賞品の発送、商品及びサービスに関するご案内の発送、及び個人を特定しない統計資料の作成の目的で使用させていただきます。●株式会社おやつカンパニーの社員及び関係者は応募できません。



あなたにも BIG CHANCE!

## プレゼント&懸賞プラザ

Present & Prize Contest



コミュニティ・ストア

読者プレゼント

花王「ヘルシア スパークリング 500ml」1 ケースを 10 名様にプレゼント!



ヘルシア®  
スパークリング

さわやか・すっきり  
レモン味  
(無果汁)  
カロリー  
オフ

脂肪を消費しやすくする  
初めての炭酸です。



気分転換やリフレッシュしたい時に  
炭酸を楽しみながら脂肪を消費しやすくする  
新しいヘルシアが新発売!



【賞品】花王「ヘルシア スパークリング 500ml」

..... 1 ケースを 10 名様

【応募方法】〒市販のハガキに、①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤職業⑥電話番号⑦ご希望の賞品名⑧コミュニティ・ストアまたはコミュニティ誌に対するご意見・ご要望をご記入の上ご応募ください (ご意見は読者の広場のページで採用

させていただきます)。

【応募先】〒174-8561 東京都板橋区舟渡 1-6-22  
コミュニティ・ストア本部 コミュニティ編集部  
「12 月号読者プレゼント」係

【発表】厳正な抽選の上、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

【締め切り】12 月 10 日 (当日消印有効)



## 森永乳業 しぜん派こだわりキャンペーン 第3弾

総計3,000名様に当たる!

### 【賞品】●シンプルコース (1 ポイント) :

WWF パンダマグカップ ..... 900 名様

### ●セレクトコース (10 ポイント) :

プラスマイナスゼロ加湿器 Ver.3 / 有機・ナチュラルフードセット (年3回) / オーガニックコットン親子バスローブ ..... 90 名様 (各30 名様)

●プレミアムコース (30 ポイント) : JTB 旅行券「ナイストリップ」5 万円分 ..... 10 名様  
※詳しくはHPをご覧ください。  
<https://mow-cp.jp/point/summary>

### 【応募方法】

#### 1. アクセス

キャンペーンサイト (<http://mow-cp.jp>) にアクセスします。※携帯電話・PHS(WILLCOM のみ) からアクセスできます。

#### 2. 仮登録

利用規約に同意の上、メールアドレスと任意のパスワード、その他必要事項を入力し新規仮登録してください。

#### 3. 本登録

仮登録後、キャンペーン事務局 ([mail@mow-cp.jp](mailto:mail@mow-cp.jp)) よりご登録いただいたメールアドレス宛に自動的に「仮登録完了のお知らせ」メールが届きますので、メール内に記載されている URL (アドレス) へアクセスし、ログインしてください。これにより本登録完了となり、マイページが作成されます。※このマイページは、キャンペーン期間中継続してご利用いただけます。※キャンペーン事務局からのメールが届かない場合は、登録が完了せず、キャンペーンに応募できませんので、メールアドレスはお間違いのないようご入力ください。また、ドメイン指定などメールの受信制限をされている場合は、設定の変更を行ってください。

#### 4. シリアルナンバー入力

キャンペーンサイトにアクセスし、ご登録いただいたログインID とパスワードでマイページへログインしてください。

※初期登録時のログインID はメールアドレスとなります。本登録完了後、マイページにて任意のものに変更することが可能です。※マイページにログイン後、対象商品のパッケージ裏面に記載されている シリアルナンバーをご入力ください。※1 シリアルナンバーにつき、賞品に応募できる 1 賞品応募ポイントが、マイページに蓄積されます。

#### 5. 賞品応募

規定の賞品応募ポイントに達すると、希望の賞品へ応募することができます。※賞品へ応募すると、各コースに応じた賞品応募ポイントが消費されます。各コースの賞品は時期によって変更されますので、ご注意ください。

### 6. マイページについて

シリアルナンバーを貯めると、賞品応募のための賞品応募ポイントと同時に、マイページで遊ぶための「しぜん派ポイント」が貯まります。※「しぜん派ポイント」の使用方法についての詳細は、マイページの作り方をご確認ください。  
<https://mow-cp.jp/point/mypage>

【発表】応募締め切り後、ご応募いただいた方の中から厳正なる抽選を行います。発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※各賞品応募期間の、同一期間内での賞品の重複当選はございませんので、あらかじめご了承ください。

【対象商品】MOW (モウ) クリーミーミルク / MOW (モウ) ミルクいちご / MOW (モウ) ミルクチョコレート / MOW (モウ) クリーミーカスタード ※パッケージ裏面にシリアル番号が印刷されている商品が対象となります。※地域や時期によってシリアルが記載されていない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【締め切り】12 月 31 日 (24 時まで)

【問合せ】MOW (モウ) しぜん派こだわりキャンペーン事務局 mail : [info@mow-cp.jp](mailto:info@mow-cp.jp)

※ 10 : 00 ~ 17 : 00 (土・日・祝日を除く)

※返信までお時間をいただく場合がございます。

※当社の許可なく回答内容の一部または全体を転用、二次利用することは著作権法上認められておりませんのでご注意ください。※メールでのお問い合わせ及びその返信は、暗号化通信に対応しておりません。予めご了承ください。

!! 《応募上のご注意》 ●応募は日本国内に在住の方に限らせていただきます。●個人情報取り扱い基本方針については、プライバシーポリシーをご確認ください。

<http://www.morinagamilk.co.jp/sub/privacy.html>



※賞品のデザイン、仕様などは写真と異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。


## サントリー 胡麻麦茶4週間チャレンジキャンペーン! 総計3,000名様に胡麻麦茶が当たる!

【賞品】●7 ポイントコース : オムロン デジタル自動血圧計 スポットアーム HEM-1010 + 胡麻麦茶 1 ケース ..... 400 名様

●28 ポイントコース (A ~ D) : 選べるご褒美 + 胡麻麦茶 1 ケース ..... 100 名様  
※A ~ D の賞品の詳細はHPをご覧ください。  
<http://www.suntory.co.jp/softdrink/gomamugicha/cp/application.html>

### ●W チャンス (ご当選者を除く) :

胡麻麦茶 1 ケース ..... 2,500 名様  
※胡麻麦茶 1 ケースはすべて 350ml x 24 本。

【応募方法】 対象製品についている「胡麻麦茶」ポイントマーク (350ml ペット : 1 ポイント、1L ペット : 3 ポイント) をご希望賞品の応募に必要なポイント数分集めて専用応募ハガキ、市販のハガキ、専用応募台紙 (所定の郵便料金分の切手をお貼りください) にテープでしっかりと貼り、お名前 (フリガナ)、郵便番号、ご住所、年齢、性別、電話番号、ご希望のコースを明記の上、(A ~ D のご希望の賞品のアルファベットを忘れずにご記入ください) 宛先までご応募ください。

※専用応募ハガキは、HP よりダウンロードできます。  
<http://www.suntory.co.jp/softdrink/gomamugicha/cp/application.html>

【応募先】〒103-8691 郵便事業株式会社

日本橋支店私書箱 170 号


胡麻麦茶 4 週間チャレンジキャンペーン! 係

【対象商品】胡麻麦茶 350ml ペット、1L ペット

【締め切り】12 月 11 日 (当日消印有効)

【発表】応募受付期間終了後、厳正な抽選の上でご当選者様を決定いたします。なお、ご当選者様の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。※賞品の発送は 2010 年 2 月上旬ごろを予定しております。※変更の場合もございます。

【問合せ】サントリーキャンペーン事務局

 0120-757-310

※ 9 : 00 ~ 17 : 30 (土・日・祝日を除く)

!! 《応募上のご注意》 ●お 1 名様何口でもご応募いただけます。ただし、1 枚のハガキで 1 口までのご応募とさせていただきます。※詳しく注意事項、個人情報の取扱いに関しては、HP をご覧ください。 ※賞品の写真はイメージです。




## 中村屋 楽しさいろいろキャンペーン

総計2,000名様に当たる!

【賞品】●12 点コース : ニンテンドー DSI ..... 150 名様

●8 点コース : JTB ナイスギフト 1 万円分 ..... 150 名様

●4 点コース : オリジナル図書カード 1,000 円分 ..... 1,700 名様

【応募方法】 対象商品についている (一部地域を除く) 応募点数券を、12 点コース (12 点分)、8 点コース (8 点分)、4 点コース (4 点分) を 1 口として、専用応募ハガキまたは市販のハガキに貼り、お好きな賞品 (12 点コース、8 点コース、4 点コースいずれか 1 つ)、郵便番号・ご住所・お名前・お電話番号を明記の上、宛先までご応募ください。

※専用応募用紙は HP よりダウンロードできます。  
<http://www.nakamura.co.jp/collection/campaign/09campaign.html>

【応募先】〒106-8691 日本郵便 麻布支店留 (株) 中村屋  
「楽しさいろいろキャンペーン!」係

【対象商品】中華まん (一部商品を除く)、レンジ de ロール

【発表】厳正なる抽選の上、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。※賞品の発送は 1 月中旬を予定しておりますが、運搬等の諸事情により多少遅れる場合があります。予めご了承ください。

【締め切り】12 月 15 日 (当日消印有効)

【問合せ】お客様サービスセンター

TEL 03-3352-6161

※ 9 : 00 ~ 19 : 00 (平日)

9 : 00 ~ 18 : 00 (日・祝日)

!! 《応募上のご注意》 ●ハガキ 1 枚につき選べる賞品は 12 点コース、8 点コース、4 点コースいずれか 1 つです。複数の賞品を選択された場合や、コースの記入がない場合は無効になります。●1 枚のハガキで応募できるのは 1 口だけです。4 点コースご希望で応募点数券が 8 点分貼られていても 1 口応募とみなされます。●お 1 人様の当選数は 1 口までとさせていただきます。●お客様のご住所、転居先が不明等で賞品がお届けできない場合は、当選を無効とさせていただきます。●応募いただいたハガキはご返却いたしませんのでご了承ください。●株式会社 中村屋の社員及び、関係者の応募はできません。●ご記入いただきました個人情報は、ご当選者への賞品の発送以外の目的で利用する事はございません。





# トク得クーポン

ご利用期間 平成21年10月27日(火)～11月30日(月)

※期間中、当社が実施する他の割引キャンペーンとの併用はできません。



**20円割引**

ハウスWF  
C1000レモン

500ml 通常価格:147円



**20円割引**

ワンダ  
モーニングショット

190ml 通常価格:120円



**20円割引**

ドール  
スーパーブラック

340g 通常価格:137円



**10円割引**

キリン 午後の紅茶  
微糖ストレートティー/  
微糖レモンティー/  
微糖アップルピーチティー  
500ml 通常価格:105円



**10円割引**

メグミルク  
農協健康菜園  
ベジタブル

500ml 通常価格:116円



**10円割引**

マウントレーニア  
ダブル エスプレッソ/  
ダブル エスプレッソ  
カフェラテ  
240ml 通常価格:168円



**10円割引**

カルビー  
じゃがりこサラダ 60g/  
じゃがりこチーズ 58g/  
じゃがりこじゃがバター 58g  
通常価格:145円



**10円割引**

明治 ガルボミニ  
ポケットパック 45g/  
通常価格:128円  
アーモンドポケットパック 40g/  
ストロベリーポケットパック 41g  
通常価格:138円



**10円割引**

ロッテ  
クランキー

1枚 通常価格:105円



**20円割引**

花王  
ニベアクリーム  
チューブ

50g 通常価格:263円



**20円割引**

小林製薬  
噛むブレスケア レモン/  
グリーンアップル

25粒 通常価格:365円



**20円割引**

※本品はお酒です。飲酒は20歳になってから。未成年者にはお酒を販売いたしません。

沢の鶴 丹頂 1.5カップ  
270ml 通常価格:225円



**10円割引**

※本品はお酒です。飲酒は20歳になってから。未成年者にはお酒を販売いたしません。

アサヒ すざつ すきり白ぶどう  
350ml 通常価格:148円



**30円割引**

花王  
アトリックス  
メディケイテッド

50g 通常価格:368円



**30円割引**

花王  
バブ 万葉風流記

6錠 通常価格:368円

割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。

(キリトリ線)

## プレゼント●懸賞プラザ

明治製菓 あったか・おでかけグッズプレゼント！ ユナイテッドアローズ オリジナル！

【賞品】●オリジナルあったかマフラー：

1. ボーダー／2. チェック／3. グラデーション  
・・・・・・ 1,500 名様 (各種 500 名様)

●オリジナルおでかけバッグ：

4. トートタイプ／5. ハンドタイプ／6. ショル  
ダータイプ・・・・ 1,500 名様 (各種 500 名様)

※詳しくはHPをご覧ください。

<http://www.meiji.co.jp/foods/milk-cocoa/>

【応募方法】①対象商品の「応募マーク」を切り取り、マーク1枚を1口としてハガキに貼り、ご希望の1～6の景品番号・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上ご応募ください。お1人様何口でもご応募いただけます。(ただし、ハガキ1枚につき1口のご応募となります。)専用の応募ハガキの他、市販のハガキでもご応募いただけます。※専用の応募ハガキはHPからダウンロードできます。

<http://www.meiji.co.jp/foods/milk-cocoa/>

【応募先】〒165-8691

日本郵便中野北支店私書箱43号

明治コクミル×ユナイテッドアローズ キャンペーン係

【対象商品】コクがおいしいミルクココア (300g 袋)

／コクがおいしいミルクココア (8 袋入り) ／コクがおいしいミルクココア 微糖 (8 袋入り) ／コクがおいしいミルクココア 砂糖ゼロ (8 袋入り) ／コクがおいしいミルクココア カロリー 1/2 (8 袋入り) ※対象商品が無くなり次キャンペーン終了となります。

【締め切り】最終締め切り：2010 年 2 月 28 日 (当日消印有効)

【発表】景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

【問合せ】キャンペーン事務局  
☎0120-774-080

※9：00～17：00 (土・日・祝日・2009 年 12 月 29 日～2010 年 1 月 4 日を除く)

!! <応募上のご注意> ●ご記入いただいた個人情報は、景品の発送など本キャンペーンにのみ利用させていただきます。●当キャンペーンに当選された方は、景品表示法の規制により、明治製菓の他のキャンペーンにはご当選できない場合がございます。



### 八雲 ふみねのワンダフル・プレゼント

①『ブラック会社に勤めてるんだが、もう俺は限界かもしれない』特製クリアファイル……3名様

誰もが働くことの意味を問う現代。仕事を楽しめる人も大変な人も、笑って泣いて最高に元気がでる21世紀型ワーキング・エンタテインメント『ブラック会社に勤めてるんだが、もう俺は限界かもしれない』の公開を記念して、特製クリアファイルを3名様にプレゼントします。



〈作品情報〉『ブラック会社に勤めてるんだが、もう俺は限界かもしれない』  
2009年11月21日からシネマントほか全国公開  
監督：佐藤祐市 出演：小池徹平、マイコ、田中圭、品川祐 ほか  
©2009 ブラック会社限界対策委員会

【応募方法】①

市販のハガキに①住所②氏名(フリガナ)③年齢・性別④職業⑤電話番号⑥ご希望の賞品を明記の上、ご応募ください。インターネットで応募の時は公式サイト(<http://www.yakumox.com>)からどうぞ。またメールでの応募も可能です([info@yakumox.com](mailto:info@yakumox.com))。

【応募先】〒107-0061 東京都港区北青山3-6-7

②『誰がため』試写会……5組10名様

ナチス・ドイツ占領下のデンマーク。地下抵抗組織「ホルガ・ダンス」の任務は、ゲシュタポとナチに寝返った売国奴の暗殺だった…。デンマーク史上最大級の製作費をかけ、実在した2人のレジスタンスの生き様を壮大なスケールで描いた衝撃作『誰がため』試写会に、5組10名様をご招待します。



〈試写会〉日程：12月7日(月) 時間：18時開場／18時30分開映  
場所：一ツ橋ホール(千代田区)

〈作品情報〉『誰がため』 2009年12月、シネマライズほか全国順次公開  
監督：オーレ・クリスチャン・マゼン  
出演：トローレ・リントハート、マツ・ミケルセン ほか

青山パラシオタワー11F 有限会社ヒップスター  
「コミュニティ12月号」プレゼント係

【締切】①12月15日(必着)②11月28日(必着)

【発表】厳正な抽選の上、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

※お問合せは、左記メールアドレスへお願いします。※お送りいただいた個人情報(抽選および賞品の発送以外に使用することはありません。また、お客様の同意なしに第三者に開示・提供することはありません。)



新しM O N O 好き こんな新商品見つけました!

Goods Review

新商品  
Check!

Electronics

## iPod対応のデスクトップオーディオ TSX-70 / TSX-W80

ヤマハは、デスクトップオーディオの新製品「TSX-70」と「TSX-W80」を12月上旬に発売する。米アップルの携帯音楽プレーヤー「iPod」や高機能携帯電話「iPhone」と接続して音楽を再生する機能を搭載。本体上面にiPodドックを搭載し、iPod/iPhoneの音楽を豊かなサウンドで再生可能。ドッキング中は、同時に充電も行える。また「TSX-W80」ではワイヤレス再生も実現。さらにトランスミッターを装着した状態で本体にドッキングでき、そのまま再生・充電が可能。

就寝時にうれしいスリープ機能や、キッチンでも便利なタイマー機能も搭載。アラーム機能ではiPod、ラジオをアラーム音として選択でき、これらの音源ソース

とピー音を組み合わせたモードも選択可能。直感的に操作できるインターフェイスも備えるなど、手を伸ばしたくなる使い勝手も追求した。



価 格：  
TSX-70：20,000円前後  
TSX-W80：35,000円前後

販売元：ヤマハ株式会社  
http://www.yamaha.co.jp/  
■問合せ先 お客様コミュニケーションセンター  
オーディオ・ビジュアル機器ご相談窓口  
TEL 0570-011-808  
携帯電話・PHS 053-460-3409

Hobby & Leisure

## ネット対応「たまごっち」 Tamagotchi iD

バンダイはキャラクター育成玩具「たまごっち」の新製品「Tamagotchi iD」をたまごっちの誕生日である11月23日に発売する。キャラクターが身につける雑貨などを携帯電話の公式サイトに毎週配信、本体にダウンロードできる。

画面内で育成するキャラクターが身につける帽子をはじめとした衣装、食事のメニューといったアイテムを携帯電話でダウンロードし、本体に赤外線で送信する。全6色。



価 格：5,040円(税込)  
販売元：株式会社バンダイ  
http://www.bandai.co.jp/

■問合せ先 お客様相談センター  
東日本：04-7146-0371  
西日本：06-6375-5050  
受付時間 10:00～16:00(土・日・祝日を除く)

Life

## ゴミ捨てが簡単なサイクロン掃除機 プラズマクラスター掃除機 EC-VX210 / EC-AX110

シャープは、ごみ捨てが簡単にできるサイクロン式掃除機「プラズマクラスター掃除機」を2機種発売した。ウイルスや細菌の活動抑制効果があるとされるプラズマクラスターイオンの技術を活用、ごみをためるダストカップ内の静電気を抑制する。

2機種ともイオン発生機を2機搭載し、排気中にイオンをそれぞれ発生させる。排気中のイオンは室内に放出され、部屋のアレル物質などの活動を抑制する。



価 格：70,000円～80,000円前後  
販売元：シャープ株式会社  
http://www.sharp.co.jp/

■問合せ先 お客様相談センター  
0120-078-178  
受付時間 9:00～18:00(月～土)  
9:00～17:00(日・祝日)

割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。

コミュニティストア

カゴメ  
野菜一日これ一本  
野菜生活100  
オリジナル



コミュニティストア

ドトール  
スーパーブラック



コミュニティストア

キリン  
午後の紅茶  
微糖ストレートティー/  
微糖レモンティー/  
微糖アップルピーチティー



コミュニティストア

カルビー  
じゃがりこサラダ  
じゃがりこチーズ  
じゃがりこじゃがバター



コミュニティストア

明治 ガルボミニ  
ポケットバック/  
アーモンド  
ポケットバック/  
ストロベリー  
ポケットバック



コミュニティストア

ロッテ  
クランキー



コミュニティストア

花王  
ニベアクリーム  
チューブ



コミュニティストア

小林製薬  
噛むブレスケア  
レモン/  
グリーンアップル



【割引券について】

1. 本券は全国のコミュニティストア店舗でのみ使用になれます。
2. コミュニティストア以外ではご使用になれません。
3. クーポン1枚につき対象商品1点にご利用いただけます。
4. クーポンは1回限りご利用いただけます。切り取って割引対象商品と一緒にレジにお渡ください。
5. 期間中、当社が実施する「セット販売」などの割引キャンペーンとの併用はできません。
6. 本券の盗難、紛失等に関しては一切その責任を負いかねます。
7. 一部店舗では取り扱いのない場合がございます。

発行者 国分グローサリースチェーン株式会社 〒174-8561 東京都板橋区舟渡1-6-22

コミュニティストア

ワンダ  
モーニング  
ショット



コミュニティストア

大鵬薬品  
ソルマック  
ゴールド胃腸液



コミュニティストア

マウントレーニア  
ダブル エスプレッソ/  
ダブル エスプレッソ  
カフェラテ



コミュニティストア

フレンテ ビンキー  
レモン&ハーブ/  
グレープ&ミント/  
ピーチ&ミント



コミュニティストア

ロッテ  
ガーナ



コミュニティストア

アサヒ  
すらっと  
すっきり白ぶどう



コミュニティストア

花王  
バブ 万葉風流記



コミュニティストア

ハウスWF  
C1000レモン



コミュニティストア

大塚ベバレジ  
ジャワティ レッド/  
ジャワティ オレンジ



コミュニティストア

メグミル  
農協健康菜園  
ベジタブル



コミュニティストア

湖池屋  
ポテトチップス  
リッチカット うすお味  
サワークリームオニオン  
リッチコンソメ



コミュニティストア

明治  
ミルクチョコレート  
スティックバック/  
ブラックチョコレート  
スティックバック  
ストロベリーチョコレート  
スティックバック



コミュニティストア

沢の鶴  
丹頂 1.5カップ



コミュニティストア

花王  
アトリックス  
メディケイテッド





シネマアナリスト  
八雲ふみねの  
From Bay Area  
**ペイエリア発**  
vol.63



**Profile**  
八雲ふみね(やくもふみね)  
テレビ・ラジオ雑誌などにおいてシネマアナリストとして活躍中。

八雲ふみねこだわりのエンタテイメントサイト  
yakumoxBB  
<http://www.yakumoxbb.com/>

10月17日から25日まで、東京・六本木ヒルズを中心に開催された「第22回東京国際映画祭」。

コンペティション部門では、ブルガリア映画「イースタン・ブレイ」が東京サクラグランプリをはじめ3冠を獲得。華やかに幕を閉じました。

そんな中、今年とくに注目されたのが、東は韓国・中国、西はイスラエル・エジプトまでの広大な地域から選出された「アジアの風」部門。

そして、提携企画「2009東京・中国映画週間」の開催。映画祭初日のグリーンカーペットには、アジア圏の映画スターも多数参加しました。

そこで今回は、それらアジア

映画をご紹介します。

★

まずは『台北に舞う雪』(2010年正月第2弾、シネスイツチ銀座ほか全国順次公開)。

舞台は台湾の小さな町。心優しい便利屋のモウが、声の出なくなつた新人歌手メイと出会い、次第に惹かれ合う姿を描いたラブストーリーです。

メガホンを取ったフオ・ジェンチイ監督は、東京国際映画祭と縁のある監督なんです。『暖(ヌア)ン(原題)』で第16回東京国際映画祭の東京グランプリを獲得。昨年は審査員を務め、今年、本作で再びコンペティションに挑みました。

残念ながら受賞はなりません



『台北に舞う雪』  
©2009 北京博納影視文化有限公司/  
「台北に舞う雪」製作委員会／博納影視娛樂有限公司

でしたが、切なくも心温まるストーリーは観る人の心を鷲づかみにすること間違いなしです。

主演は、日本でも人気が高いチェン・ボーリン。そしてヒロインを演じるのは、「リトル・チャン・ツイイー」と呼ばれる美貌の若手女優、トン・ヤオ。

さらに脇を固めるのが演技派トニー・ヤンとモー・スーイー。アジアの美男美女の演技にもご注目ください。

★

続いては『千年の祈り』(11月14日、恵比寿ガーデンシネマほか全国順次公開)。

アメリカで暮らす娘が離婚。



『千年の祈り』  
©2007 Good Prayers, LLC All Rights Reserved.

それを気遣って、中国から彼女の元を訪れた父。しかし二人の間には沈黙の時間が流れるばかり。アジア人の細やかな心情を美しく描いた本作、実はアジアの才能が広く集結した合作映画なんです。

原作者のイー・ユン・リーは北京生まれ。ウエイン・ワン監督は香港出身。主役の父親を演じるヘンリー・オーは、故国中国を離れてアメリカで活躍しているベテラン。プロデューサーは日本人という具合。そして出資した国はアメリカです。

本作は、第55回サン・セバスチャン国際映画祭で最優秀作品

賞をはじめ4冠に輝きました。

“父と娘”の関係というのは、母と娘とは明らかに違うな、とこの映画は思わせてくれます。家族なのだから誰よりも自分のことを分かってくれているはずなのに、いざとなると素直にならない。遠い異国の地で向き合わざるを得ない不器用な父娘を見ていると、どこか自分とダブルするような気も。

★

最後は『海角七号／君想う、国境の南』(2010年新春シネスイツチ銀座ほか全国順次公開)。

日本統治下の台湾で起こった日本人男性と台湾人女性の悲恋を、現代の日台男女の恋にからめて描くラブストーリー。台湾で活躍する日本人女優、田中千絵がヒロインを好演。ミュージシャンの中孝介が出演しているのも話題となっています。

ここ数年、台湾ではハリウッド映画の人氣に押され、台湾映画は低迷が続いていました。しかし、この『海角七号』が公開されるやいなや、たちまち話題になり空前の大ヒットを記録。口ケ地が観光客で賑わうなど社会現象となりました。



『海角七号／君想う、国境の南』  
©2008 ARS Film Production.  
All Rights Reserved.

勢いは台湾国内に留まらず、今年9月に開催されたアジア海洋映画祭でグランプリを受賞。韓国・釜山国際映画祭にも出品され、国際的にも注目を集めるなど台湾映画の救世主とも呼ばれている作品なのです。

先日行われた来日記者会見で、「初主演映画が大ヒットして世界が変わった」と話すファン・イーチェンさん。

「監督とプロデューサーは撮影の間も資金集めに奔走していた。でも、俳優にはそんな顔ひとつ見せなかった」と撮影当時を振り返る田中さん。

「渋谷を歩いてたら、日本人は気づかないのに台湾の人に声をかけられてびっくり。この映画が大ヒットしたおかげです」と茶目ついたつばりの中さん。

日本でも旋風が吹くことを祈りたいですね。



毎日続けて、キレイになろう。



森永アロエヨーグルト

<http://www.aloe.ne.jp>

おいしいをデザインする  
森永乳業





シャキツとしてシャープな味  
わいは実に心地よく、ついつい  
「もう一杯」と飲み続けること  
になる。一度ランビックの魅力に  
取り憑かれると、もう離れられ  
なくなる。

さらにランビックにフルーツ  
を漬けたものもある。クリー  
ク(サクランボ)やフランボワ  
ー(ラズベリー)といったベリー  
系のフルーツが一般的で甘酸  
っぱさが人気である。

ランビックは食前の一杯に最  
適だし、チーズや貝料理などと  
相性が良い(ベルギーではム  
ル貝のビール蒸しにこのビール  
を使い、共に食す)。

クリークやフランボワーズは  
肉料理、とくに鴨や鹿やウサギ  
などジビエにも合うし、チー  
ズケーキやフルーツタルトとい  
ったスイーツにもピッタリだ。

ランビックは日本ではまだ

さほど知られて  
いないが、ベル  
ギービールの専門  
店で飲むことが出  
来る。最近では、そ  
んなベルギービー  
ルを熱心に揃える  
店も増えてきてい  
るし、「ブリュッ  
セレンシス・フェ  
スティバル」など  
飲み比べのイベン  
トもおこなわれて  
いる。

家族経営の小さ  
い醸造所が多いた  
め、なかなか稀少  
なビールだが、見  
かけたときはぜひ  
トライして欲しい。

# 藤原ヒロユキの 飲み食い 遊び vol.8



## Profile

藤原ヒロユキ(ふじわらひろゆき)

中学教諭を経てフリー。イラスト、エッセイ、コ  
ラムも好評。ビールを中心とした食文化や野球、  
街角にも超精通。日本地ビール協会公認のマ  
スター・イバリュエーター、シニア・ビアジャッ  
ジ。著書は「知識ゼロからのビール入門(幻冬舎)」、  
「beer mania!」(日之出出版)、「ビールの常識  
絶対飲みたい101本」(アスキー・メディアワ  
ークス)他多数。最近編集長として「Beer & Pub」  
(プラネットジヤース)を創刊

ブログも好評「藤原ヒロユキ日記」  
<http://fujiwarahiroyuki.blog38.fc2.com/>

## これがビール!? 衝撃的な味わい、ベルギー「ランビック」

世界で最も個性的なビールは  
「ランビック」だろう。

ベルギーの首都ブリュッセルと  
その近郊レンヘークという町で  
しか造ることが出来ない古典的  
なビールである。

何が個性的か? まずはその  
造り方。

現在のビールは管理・培養さ  
れた酵母によって醸されている  
(スーパードライにはスーパード  
ライの、プレミアムモルツには  
プレミアムモルツの酵母を添加  
するからこそ、毎回同じ味わい  
のビールが醸しだされるわけだ

のだが、ランビックはちよつと  
違う。

ランビックは意図的な酵母添  
加を一切せず、自然に任せてい  
る。空気中を浮遊する野生酵母  
を麦汁に取り込み、発酵させる  
のである。

これは最も古典的でプリミティ  
ブなビール造りであり、ビール  
造りの原点とも言えよう。

さて、ランビックの造り方を  
もう少し詳しく説明しようと思  
うが、その前に「ビール造りそ  
のもの」を解説しておく必要が

あるだろう。

ビール造りの工程は、麦芽と  
呼ばれる「発芽しかかった麦を  
乾燥させたもの」を破砕し、水  
(湯)を加え、テンブンを糖化さ  
せることから始まる。

この糖化が終了した麦のジュ  
ース(麦汁)にホップを加え、煮詰  
めたのち冷却して酵母を添加す  
ればブクブクと発酵が始まるわ  
けだ。

この麦汁冷却時に雑菌が入っ  
てしまうとビールが腐ってしま  
うことがある。だから、現在の  
醸造では瞬間冷却器を使い、酵  
母が活動できる温度帯(上面発  
酵なら24〜16℃、下面発酵なら  
10℃以下)まで一気に引き下  
げるのが一般的である。

ところがこのような機械がな  
かった時代、麦汁は自然冷却さ  
れていた。

ランビックは現在もその方法  
で麦汁を冷却している。具体的  
には、浅いブルルのような冷却  
槽に麦汁を流し込み一晩かけて  
冷却するのだ。

通常この冷却槽は建物の最上  
階の部屋にある。そしてこの部  
屋にはほとんど壁がなく、いわ  
ゆる「野ざらし」状態だ。

麦汁は冷却されながら、空気  
中を浮遊する野生酵母を取り込  
んでいく。

醸造家は部屋の柱や屋根裏に  
住んでいる酵母が心地よく働け  
るように、この部屋の環境を変  
えたがらない。「一言で言う」掃  
除をしないのである。

蜘蛛の巣が張ったまま張ったま  
ま、ほこりが積もれば積もった  
まま。それが自然なのである。

ただし、このビール造りには  
リスクもある。以前取材に行っ  
たベルギーの醸造所では、毎年  
2割程度のビールが酵母以外の  
雑菌を取り込んでしまい「ダメ  
にしてしまう」とのことだった。

もちろん、日本でこれと同じ  
方法でビール造りをしようとし  
ても無理である。この野生酵母  
はベルギーに限られた場所に  
しか住んでいないからだ。

このようにして造られたラン  
ビックの最大の特徴は「強い酸  
味」。初めて飲んだ人は「これ、  
本当にビール!?」って叫ぶに違  
いない。衝撃を受けるはずだ。

ヴァイネガーやレモン・ジュー  
スのように強烈な酸味である。  
しかし、この酸味と香りのパ  
ランスは只者ではない。

コミュニティ・ストア

濃縮還元 100%

オレンジジュース

濃縮還元 100%

程よい酸味で爽やかさアップ  
パレンシアオレンジ使用の  
100%ジュース

500ml

アップルジュース

濃縮還元 100%

リンゴの甘さと香りが  
心地よい100%ジュース

〈製造者〉  
様名酪農業協同組合連合会





た。安くなったとはいえ気合いの入る値段です。が、錆びることのない一生モノと思えばちよつと気が楽かもしれません。

そんなカーボン三脚の良いところは、強度が増した分、全体の高さは同じでも今までよりワランク小型で軽くなること。

実際、私も海外ロケではかなり細めのカーボン三脚を持参。おかげで以前より機材全体が3キ口以上軽量になりました。

しかし、軽い三脚はカメラを載せるとバランスを崩し、風などで倒れる危険性あり。

この問題は三脚エレベーターのセンターポールの下におもりを載せることで解決します。

おもりと言っても、ちよつと丈夫な布やビニールの袋に石か砂を入れ、エレベーター下のセンターポールフックに掛けられOK。これ、お奨めですよ。

\* 12月に入ると一気にイルミネーションがターンオン！

夜景撮影用に、今から新しい三脚を準備してみたいかがでしようか。

晩秋の落日はあつという間でも、まさに「つるべ落とし」。

街のネオンの点灯時刻も急ぎ足、まだちよつと早いけれどクリスマスイルミネーション満開の季節もすぐそこです。

そういうば、東京・表参道のイルミネーションが省電力のLED電球で復活とのこと。

そんな夜景を、失敗なんか気にせず画像を確認しながら何度もトライできるし、ISO12800なんて化け物みたいな感度に設定して、肉眼ではほぼ真つ暗でも撮影できたりする今日のデジカメ。この分野で一人勝ちの日本のハイテク技術に本当に感謝なくては。

さて、そういうわけで今回のテーマは夜景の話第2弾。

夜景撮影はブレが光の軌跡になって目立つので、長時間露光には注意が必要——そんな基本的で重要な三脚テクニックを紹介しよう。

**エレベーターはできるだけ低く**

高さ調節に大変便利な三脚のエレベーター。でも、ついつい高さいっぱいにして使っていないか？

夜景撮影は、絞りによって1分以上も露光時間をかける場合があるので、車の振動や風などでブレる危険が増えます。

Mr.井石の  
“Photo&Camera”  
トーク

## レンズのむこうは 宝島 vol.83



### Profile

井石 義章(いし よしあき)

大学卒業後、東条写真研究所、TOYOスタジオを経てフリーに。渡米3回(通算2年間)。1999年コンソバ紛争単独取材。コダックフォトサロンにて写真展開催。現在、主に広告・雑誌で活躍中。

フォトギャラリー  
<http://geocities.ishii141photo.com/>

そんなときエレベーターを高くしていると、下階は揺れなくても上階ほど揺れる高層ビルのように、カメラの揺れを増幅することに。

三脚が小さい(華奢な)ほどこの現象が大きく、シャッタースピードが遅くなればなるほど影響を受けやすいんです。

ですから夜景撮影にはエレベーターを低く、できれば一番下にしておきましょう。

これだけでブレがほとんど無くなります。めんどくさくても「高さ調節は三脚の脚で」が基本。

エレベーターを高くして使うのは、どうしても高さが足りないときや、比較的早いシャッタースピードのときだけと心得ましょう。



おもりを載せることで、倒れる危険性を解決。

う。また、指でシャッターを押すのもブレの原因。せつかくの三脚撮影の際はレリーズを装着(またはセルフタイマーを活用)することも忘れなく。

**「おもり」でワランクアップ**

三脚はかさばって持ち運ぶのが面倒な機材ですね。

とは言っても欠かせぬカメラの相棒。野球で言えば、カメラがピッチャーで三脚や一脚はキャッチャーと言ったところでしょうか。

そんな三脚ですが、最近ではアルミ合金から、もつと軽量で強靱なカーボンが主流になりまし

## 榛名 1.0低脂肪牛乳

生乳100%使用 【首都圏限定】

おいしさギュギュツと。

脂肪分は約70%カット!!  
エネルギー(カロリー)も  
約35%カット!! (当会普通牛乳比)





# トク得クーポン

ご利用期間

平成21年 11月17日(火)～  
12月14日(月)

※期間中、当社が実施する他の割引キャンペーンとの併用はできません。

冬限定の  
お菓子  
大集合!

10円割引

ロッテ  
ガーナホワイト  
45g 通常価格:100円

20円割引

森永  
白い小枝  
48本 通常価格:179円

10円割引

森永  
白いピッツ  
33g 通常価格:120円

20円割引

ロッテ  
パッカス  
12粒 通常価格:198円

20円割引

ロッテ  
ラミー  
2本 通常価格:198円

20円割引

ロッテ  
シャルロット  
生チョコレート  
12枚 通常価格:248円

20円割引

ロッテ  
シャルロット  
ミルク生チョコレート  
12枚 通常価格:248円

20円割引

明治  
メルティーキッス  
フルーティー濃いイチゴ  
60g 通常価格:258円

20円割引

明治  
メルティーキッス  
クリーミーショコラ  
60g 通常価格:258円

20円割引

明治  
メルティーキッス  
アーモンドキャラメリゼ  
60g 通常価格:258円

20円割引

明治  
ホルテ クリーミーホイップ  
47g 通常価格:198円

20円割引

グリコ  
冬のくちどけ ポッキー  
24本 通常価格:210円

20円割引

グリコ  
冬のくちどけ アーモンド  
60g 通常価格:210円

20円割引

明治  
きのこの山  
口どけミルクキャラメル  
70g 通常価格:210円

20円割引

ネスレ  
キットカットミニ  
くちどけカカオ  
5枚 通常価格:242円

10円割引

森永  
白い大樹の小枝  
1本 通常価格:105円

10円割引

森永  
マリーチョコバー  
1本 通常価格:105円

10円割引

森永  
チョコフレックバー  
1本 通常価格:105円

10円割引

森永  
大樹の小枝  
1本 通常価格:105円

割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。

マダム・マーシのホロスコープ

牡牛座  
4/20～5/20

恋愛運  
♥♥♥  
マネー運  
¥



進展が今いちだったラブ運も、今期はワンランクアップで絶好調。告白、プロポーズは落ち着いて、相手に気持ちを実感に伝えるのがベストテク。

半面、あちこちに思わぬ伏兵が隠れていそうな今期、仕事や家庭面での無理押しやわがままは禁物。また、ドクターチェックも必要かも。

牡羊座  
3/21～4/19

恋愛運  
♥♥♥  
マネー運  
¥



一目惚れから不倫までオンパレードとなりそうな超ヒートアップの恋愛運。真面目ラブを夢見るよりも、ラブテクニック磨きと割り切るほうが得策かも。

ただ、野放図に遊んでいると、「できちゃった」なんて憂き目を見ることも。遊び上手と言われるのなら、マナーも節度も守ること。

蟹座  
6/22～7/22

恋愛運  
♥♥♥  
マネー運  
¥¥



引き続き、恋に遊びに財布の紐が緩みっぱなし。ギャンブルや投資で一攫千金を夢見ても、ビギナズラック止まりで結局大赤字を抱えそう。カードの乱用はタブーです。

ただ、バイトや就活にはグッドタイミング。きちんと稼いで、その範囲内で使うリズムを早急に取戻すこと。

双子座  
5/21～6/21

恋愛運  
♥♥♥  
マネー運  
¥¥



おおむね好調な運気ですが、情報過多になるのが玉にキズ。いちいち反応していると結局は振り回されることに。必要・不要をきっちり見極めて、余計な好奇心は起こさぬこと。

また、メールや電話でのケンカはエスカレートしがち。大事になる前に、相手の目を見て話し合う姿勢が大切です。

蠍座  
10/24～11/22

恋愛運  
♥♥♥  
マネー運  
¥¥¥

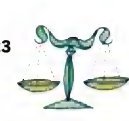


先月以上に周りの協力や環境に恵まれるとき。デレデレしている暇はありません。仕事や責務にはより力を入れて、成果を出すべく頑張ること。

そんな姿に注目度がアップするし、恋の花が芽生えることもあるので服装や会話には気配りが肝要。常に人に見られていることを意識するのがコツ。

天秤座  
9/23～10/23

恋愛運  
♥♥♥  
マネー運  
¥¥



頑張りがボーナスに直結したり、趣味や特技がお金になったりと、金銭面に欄ボタが期待できるとき。知力や才能は生かさなきゃ損。懸賞やコンテストなどへの挑戦も○。

また、お得情報にも恵まれるのでメールチェックはマメに。ポイントカードを有効に使うための研究も必須です。

乙女座  
8/23～9/22

恋愛運  
♥♥♥  
マネー運  
¥



親や兄弟とのコミュニケーションから新たな展望が開けてくるかも。故郷へのUターン、親との同居などにも適した今期、いつもよりちょっと密度の濃い会話を交わしてみてもいい。

また、家でできるサイドビジネスやスキルアップのための通信講座などもグッド。自分の可能性にトライして。

獅子座  
7/23～8/22

恋愛運  
♥♥♥  
マネー運  
¥



プライベートやラブ面で充実感が得られる今期、仕事や責務に一度線へいりきればホッと一息つくのにいいとき。週末の家族旅行や友人とのホームパーティーなどは、いつもと違った楽しみが味わえそう。

恋人いない歴が長い人は合コンもOKだし、身内や知人の紹介にいい出逢いの予感。

魚座  
2/19～3/20

恋愛運  
♥♥♥  
マネー運  
¥¥



オフィシャル面にスポットが当たるうえ、周囲との関係もスムーズに運ぶときでもあるので、挽回し・気配りはいつも以上に怠りなく。

明るい笑顔とやる気をアピールすれば、渋滞事も解消の好暗示。ただ相変わらず健康運はダウン気味で、急な高熱や体調急変の恐れも。無理は厳禁です。

水瓶座  
1/20～2/18

恋愛運  
♥♥♥  
マネー運  
¥¥



人脈の拡大と充実が職場でのランクアップにもつながる予感。公私や好き嫌いを問わず、人の集まる場所には積極参加を。新知識、物の見方などキャパシティが広がる暗示なので、聞き上手を心がけよう。ただ、パートナー運で一波乱かも。長年の親友や恋人とトラブルしたら、先に謝るが勝ち。

山羊座  
12/22～1/19

恋愛運  
♥♥♥  
マネー運  
¥



表舞台での活躍は今ひとつでも、同僚・趣味仲間との交流がグンと深まる楽しいサイクル。気の置けない仲間と小旅行や温泉巡りなどでのリフレッシュがオススメ。

さらに、そこからラブに発展の気配もありですが、あくまでライト感覚で。道ならぬとつりラブなどは重なりで損。

射手座  
11/23～12/21

恋愛運  
♥♥♥  
マネー運  
¥



好奇心の強さと自由奔放さがアタになりそう。先月の過激思考が冷めない今期、一つ判断を誤ると大きく軌道をはずれることも。「自己実現」とか「現状からの脱出」などの隠い文句を掲げるモノには要警戒。有利な投資話なども避けるのが無難。今ある自分に感謝する謙虚さを大切に。

# Horoscope

マダム・マーシのホロスコープ

11/15 ▶ 12/14

♥ ¥ ラッキー指数 (マークの数)

3個…大吉 2個…吉  
1個…普通 0個…来月に期待

\*星座の日は現在、

境界日付近では星座が変わることがあります。

Profile

占術研究家・  
日本ジュエリーカウンセラー協会代表  
マダム・マーシ

風水、西洋占星術、気学、易学等を修め、数多くの雑誌で執筆。宝石に対する造詣も深く、日本におけるヒーリングジュエリー研究の第一人者。著書に「パワーストーンBOOK」(主婦の友社)、「宝石占い」(角川書店)など多数。ホームページは「マダム・マーシの占いの小部屋」(<http://www.hikarigaoka.jp/~mercy/>)。また、「パワーストーンと風水のサイト」[マダム・マーシ・コム] (<http://www.madammercy.com/>) も人気。



風水、西洋占星術、気学、易学等を修め、数多くの雑誌で執筆。宝石に対する造詣も深く、日本におけるヒーリングジュエリー研究の第一人者。著書に「パワーストーンBOOK」(主婦の友社)、「宝石占い」(角川書店)など多数。ホームページは「マダム・マーシの占いの小部屋」(<http://www.hikarigaoka.jp/~mercy/>)。また、「パワーストーンと風水のサイト」[マダム・マーシ・コム] (<http://www.madammercy.com/>) も人気。





## お化けヒラメ顛末記 カタクチイワシ編

### Profile

#### フィッシャー井上

大学卒業後、販売促進のプランナーとして30年。とくに食品・水産物の企画は自身のモノ。しかし、どこでどう間違ったのか『ペン』を持つ手が『釣竿』に変わり全国を釣り行脚。現在、放浪のSPプランナーを自負。



「落ち着け！落ち着け！」と言いつつも必死にリールを巻く。とほつもない引きが糸を通して伝わってくる。

先ほどから巻いた分だけまた糸が出される繰り返しだ。

あと数mで魚の顔が見えるところ、またドラッグがすべり、糸が出されていく。『あと少しだ！』とタモ網を持つ船長の激が飛ぶ。やつと姿が見え「うひゃあーでかいヒラメだ！」と誰かの声がする。

船長に無事ヒラメがすくわれて10分程のドラマは終了した。

鮎子沖で繰り広げられた戦いは一生に一度の経験であった。釣り上げたヒラメは体長94cm

8kgのお化けサイズ。

まさかこんなのが10cm程度のカタクチイワシで釣れるなんて誰が想像しただろう。

この日は餌がマイワシから急に小さいカタクチイワシに変更され、何となく「釣れないだろうな」と自分ではあきらめムードだったが、そこに思わぬ大逆転劇が待っていたのだ。

で、今回はヒラメの話ではなく、こんな大きなヒラメを魅了し釣らせてくれたカタクチイワシの正体を探ってみよう。

カタクチイワシはニシン目カタクチイワシ科カタクチイワシ属。漢字で「片口鰯」と書く。古くからいろいろな呼び名が

あり、関東では「セグロ」「シコ」、その他では「ヘシコ」「ヒシコ」「タレクチ」「エタレ」「マルイワシ」などの名を持つ。稚魚はご存知「しらす」。茹であげたものを「釜揚げ」、軽く干すと「しらす干し」、強く干せば「ちりめん」という。

体長は10cm前後。日本全域の沿岸から朝・中・台・比の海域で密集した群れを形成し、プランクトンを食べて生息している。天敵が海鳥や魚、クジラや人間などの哺乳類と多く、食物連鎖の上で重要な魚である。

個体数が多いのは、暖かい地域では年間を通して産卵し、1回当たり20000〜60000万粒産むことに起因している。

旬は冬で刺身にするといワシの中で最も美味。「いわしも7度洗えば鯛の味」と言われるが洗わなくても最高に美味しい。

そのほか加工原料として、たたみいわし・煮干・目刺し・田作り・アンチヨビなどの形でも私達を楽しませてくれ、郷土料理としては千葉九十九里の「ごま漬け」が有名である。

港に着くと「うひゃー。でか



今回はまんま自慢話になってしまったが、まれに見る体験だったのでご勘弁を賜りたい。ちなみに今回のお化けヒラメを釣らせてくれた船宿は千葉県銚子市外川港・大盛丸（たいせいまる）0479-1231-3362でした。

家に着いたら家人も「うひゃー」。あまりに大きすぎて家ではさばききれないので、寿司屋に持って行くと店の人も「うひゃー」さらに「うひゃー」といつてくれた周りのお客さんと一緒においしく頂いた。

いーと人が集まってくる。あぐくの果てにそのヒラメを持たされて記念撮影、しかもスポーツ新聞に掲載される騒ぎになってしまった。生半可なクーラーでは入りきらず船宿の大型クーラーを借りて帰路に着く。

### 【割引券について】

1. 本券は全国のコミュニティ・ストア店舗でのみご使用になれます。  
コミュニティ・ストア以外ではご使用になれません。
2. クーポン1枚につき対象商品1点にご利用いただけます。
3. クーポンは1回限りご利用いただけます。切り取って割引対象商品と一緒にレジにお渡しく下さい。

4. 期間中、当社が実施する「セット販売」など他の割引キャンペーンとの併用はできません。
5. 本券は現金との交換はできません。
6. 本券の盗難、紛失等に関しては一切その責任を負いかねます。
7. 一部店舗では取り扱いのない場合がございます。

発行者 国分グローサースチェーン株式会社  
〒174-8561 東京都板橋区舟渡1-6-22

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>コミュニティストア</b><br>ロッテ<br>ガーナホワイト<br>2911 0032                    |  |   |
| <b>コミュニティストア</b><br>ロッテ<br>パッカス<br>2911 0049                       | <b>コミュニティストア</b><br>森永<br>白いビッツ<br>2911 0032                 | <b>コミュニティストア</b><br>森永<br>白い小枝<br>2911 0049                       |
| <b>コミュニティストア</b><br>ロッテ<br>シャルロット<br>ミルク<br>生チョコレート<br>2911 0049   | <b>コミュニティストア</b><br>ロッテ<br>シャルロット<br>生チョコレート<br>2911 0049    | <b>コミュニティストア</b><br>ロッテ<br>ラミー<br>2911 0049                       |
| <b>コミュニティストア</b><br>明治<br>メルティーキッス<br>アーモンド<br>キャラメリゼ<br>2911 0049 | <b>コミュニティストア</b><br>明治<br>メルティーキッス<br>クリーミーショコラ<br>2911 0049 | <b>コミュニティストア</b><br>明治<br>メルティーキッス<br>フルーティー<br>濃いちご<br>2911 0049 |
| <b>コミュニティストア</b><br>グリコ<br>冬のくちどけ<br>アーモンド<br>2911 0049            | <b>コミュニティストア</b><br>グリコ<br>冬のくちどけ<br>ポッキー<br>2911 0049       | <b>コミュニティストア</b><br>明治<br>ホルテ<br>クリーミーホイップ<br>2911 0049           |
| <b>コミュニティストア</b><br>森永<br>白い大樹の小枝<br>2911 0032                     | <b>コミュニティストア</b><br>ネスレ<br>キットカットミニ<br>くちどけカカオ<br>2911 0049  | <b>コミュニティストア</b><br>明治<br>きのこの山<br>口どけミルク<br>キャラメル<br>2911 0049   |
| <b>コミュニティストア</b><br>森永<br>大樹の小枝<br>2911 0032                       | <b>コミュニティストア</b><br>森永<br>チョコ<br>フレックバー<br>2911 0032         | <b>コミュニティストア</b><br>森永<br>マリー<br>チョコバー<br>2911 0032               |

割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。





トータルヘルス  
ナビゲーター  
渡辺 和久の

## 提案! ヘルシー・ライフ

### Profile

渡辺 和久(わたなべ かずひさ)

フィットネス・クリエイト代表。法人、健保組合等での講演活動、社会体育専門学校等で幅広く活動中。健康づくりの普及に努める一方、格闘家としての顔もち、「究極の格闘技」サンボでは、全日本選手権52kg級優勝(3連覇)、USAナショナル選手権優勝、3年連続世界選手権出場と大活躍中。「安全確実な減量とベストコンディション」を武器に、ヘルシーライフの効果をアスリートとしても証明し続けている。

は、い皆さん元気ですか〜!  
今、マンハッタンでこの原稿を書いています。4年ぶりのニューヨーク。  
えっ、何しに行ったかって? そりゃもちろん武者修行。練習後は観光客であふれるタイムズスクエアを、一人ヘロヘロで歩いたりしてま〜す(笑)。ということで、今回はボクが直接見聞きしたNYの健康情報でいきたいと思います。

### 深刻な事態

しかしまあ、相変わらずスー

格差の激しい国で生きていくには、まず自分のカラダが資本。医療費も高いから、自己管理意識はとも強いようです。「情報を知らない層や低意識層の肥満はますます増えると思うよ」——友人が最後に付け加えた一言がこの国の光と影を表していました。

### 格闘技道場今昔物語

話題は変わって、格闘技の話を少し。

NYには道場がたくさんあります。かつて、この地で格闘技や武道に取り組む人は、ほぼ100%がセルフディフェンス、つまり護身のためでした。治安が悪かった時代、趣味や教養としてはなく「自分の身を守る術」としての習得が優先だったんです。

時は移って現在。スリムアップや健康のために格闘技に取り組んでいる人がたくさんいます。ボクが行った道場もそんな生徒がたくさんいて、フィットネス感覚で和気



タイムズスクエアの「騎乗警官」。気さくな感じで露店のおじさんや観光客と触れ合っていました!

あいあいと楽しんでいました。礼儀作法だって、ある意味日本人以上にちゃんとしてましたよ。日本武道の精神が息づいていることを強く感じ、うれしかったなあ。

今回一番ビックリしたのが、「メタボリックシンドローム」(この言葉は世界共通!)はもちろんのこと、「トランス型脂肪酸の危険性」が知れ渡っていること。どこかの国と違い、国民に対する情報提供がともしっかりしてました。

号の切り替え時間が短いから、横断歩道を渡るのが大変。  
肥満は心臓血管系の疾患だけでなく、こういう整形外科系の弊害もあるんですね。  
本人も辛そうだし、行きたいところに自分の意志で行けないから、OOL (Quality Of Life) 人生の質・生活の質)は下がると言えるよ...

### 二極分化?

そうかと思えばさすがはアメリカ、街中を颯爽とジョギングで駆け抜ける人も多い。  
また、エコ&ヘルシー意識が急上昇のNYでは、自転車移動の足代わりにもなる人も。  
おしゃれなヘルメットをかぶり、交通渋滞を尻目にスイスイ飛ばして出勤です。  
もちろんみんなスリムなヘルシーボディ。仕事前の「サイクルフィットネス」って感じ。カッコイイしサマになつてる。  
マッチョなお兄さんやきれいな筋肉のお姉さんが歩いている、いたる所にトレーニングジムやダンス・ヨガスタジオ。  
「セントラルパーク」も初めて行っただけ、ジョギングやスポーツ

してる人がすごく多い。  
よく考えたら不思議な国だよなあ。ヘルシー意識はすごく高いのに、国民の半数以上が肥満になるってんだから...  
さっそくNYで10年生活してる友人に聞いてみると面白い答が。ボクの見方を変えてくれまして。

### 意識急上昇の真実

「NYだけなら肥満は減ってるはず。少なくとも俺の回りは」の一言にまずビックリ。  
「スーパーサイズの多くは、アメリカ中からやってくる観光客」というのが彼の説。  
「元々高かった健康意識はこの数年でさらにアップ」「健康への投資という観点が努力してる人が多い」「酒・タバコを嗜む人が随分減った」「自転車レーンがこの数年で数倍に増えた」「ヘルシーな日本食はとても人気がある」「オーガニックの店やレストランが増えた」...  
結論から言うと、例外はもろろあるものの、世界一の大都市NY、とくにマンハッタンでの健康意識はますます高くなっているとのこと。

おいしい顔。

雪印

北海道と育てたチーズ。

# 雪印北海道100

「雪印北海道100」は、北海道の酪農とチーズづくりの歴史とともに歩んできた雪印が、北海道産の生乳を100%、または北海道産のナチュラルチーズを100%使用して創り上げた、日本人の味覚に合ったチーズです。

雪印乳業株式会社 お客様センター ☎ 0120-369-114 (年中無休 9:00~19:00)  
ホームページ <http://www.snowbrand.co.jp>



# 鈴木 弘子の TOUCH タッチ★ダウン DOWN in America vol.87



## Profile

鈴木 弘子(すずき ひろこ)

日本女子フットボールチーム・レディコング代表。  
2000年、米プロリーグ(WPFL)に合格し、日本初のプロフットボーラーとなる。以降多くのリーグ&チームで活躍。昨年はコーチ兼業で活躍するも、今年は「初心に帰って優勝を目指す!」との思いから選手としてIWFL(www.iwflsports.com)のカリフォルニアイクイク(www.californiaquakefootball.com)と契約。背番号は10年間変わらず79番。

近状はHPで!

<http://www.suzukihiroko.com/>

当たったああ!のだ。

さすがのロサンゼルスもチャリと寒くなってきたので、秋物を買うことに。  
お会計で「おめでとう!これにしますか?」。一枚の紙を見せられた。雑誌の定期購読が当たったのだ、しかも3冊分。  
ファッション誌、スポーツ誌、エンターテインメント誌:20冊くらいの中から3冊選べるという。貧乏性の私は「どれが週刊誌でどれが月刊誌?」。  
レジのおねえさんもあまりわからぬ様子。

★おトクな年間購読

ゴシップ誌1冊とファッション誌2冊を選んで、ほくほく顔で帰宅。待つこと1週間、さっそく「ピープル」と「W」が配達された。  
ピープルという雑誌はアメリカでは有名なゴシップ誌。日本でいう女性週刊誌かな。日本の女性誌より全然薄いんだけど、すべてカラーページ。定価は3ドル99セント。  
ところがこの雑誌を定価で買う人はあまりいない。たいてい年間契約なのだ。年間契約する

と、今なら45%オフの2ドル19セントになるらしい。  
届いた雑誌にも「ホリデーシーズン、友達にプレゼントしましよ!」って書かれ、往復ハガキみたいなのがついてた。半分が申込用紙でピープル誌へ、残り半分は「HAPPY HOLIDAY!」と書かれたお洒落なカードになって、プレゼントしたい人に送るのだ。  
年間1万円くらいで毎週届くプレゼント。手軽だし、ちよつと良いかもね。

★

★スポーツ好きの  
マスト雑誌

でも誰からもプレゼントされない私の場合は...  
1万円出して買うほどでもない。けど、「有名セレブ逮捕!」「日本人がレッドカーペット」「子供が気球で行方不明?、実は偽証」...どうしても読みたい週もある。でも、その記事だけに3ドル99セントはちよつと高すぎ。そんなときは立ち読みをするのだわ。  
場所はスーパーマーケット。必ずレジのそばに置いてある。できるだけ長い列を探し、雑誌を読みながら並ぶのだ。  
このセコイ努力を今後しばらく

くはなくては良いのよ。なんせ無料で届くのだから。

★

もう一冊のWという雑誌を見てみると、残念なことこちらは月刊誌だった。しかし、1年分頼むとなんと74%オフで1冊約1ドルになる。年間たったの1000円なのだ。  
1センチくらいの厚みがあった全ページカラーなのに!!まあ広告ばかりですが。  
この作戦できつとみんな年間契約をしまつたのね。

水着特集の表紙に載ったモデルは、その後あちこちでひっぱりだこになるらしい。

★

いつもアメフトの特集なら間違いなく年間購読するのだが、バスケットだったり、野球だったり、水着だったり...

これも普通に買うと5ドル近いのが、1年分なら74%オフで1冊なんと1ドル29セント。なのでアメフト特集の時だけ買うのはなんとも馬鹿らしい。

そのうえ1年契約すると、なんと今なら、好きなNFL(プロアメフト)チームのジャケットがもらえるのだ!!  
年間72ドルよ、72ドル。それでスポイラ毎週1年分と100ドルくらいしつなジャケットが付いてくるのです(私決してスポイラの回し者ではありません)。

★近ごろ、何かとよくアタる

ってことで、このスポイラ誌、1年間の無料購読後、今年は年間契約しちゃいました。私のときは好きなN



★  
先だつての食あたりから、あたりまくりの今日この頃。

自然豊かな榛名山産

コミュニティ・ストア  
はるな

# 榛名牛乳

500ml  
1000ml

〈製造者〉榛名酪農業協同組合連合会



# トク得クーポン

## もっと食物繊維フェア

ご利用期間:平成21年 11月10日(火)~12月7日(月)

“もっと食物繊維フェア”の対象商品には水溶性食物繊維の一種である難消化性デキストリンが入っています。  
難消化性デキストリンは、トウモロコシのでんぷんから作られている天然由来の食物繊維で、200を超える特定保健用食品の関与成分としても使われています。

コンビニでもっと気軽に「もっと食物繊維」



**10円割引**

タマノイ酢  
はちみつ黒酢 ダイエット  
125ml 通常価格:105円



**20円割引**

エースコック  
スープはるさめ かきたま  
22g 通常価格:158円



**20円割引**

エースコック  
スープはるさめ 坦坦麺  
32g 通常価格:158円



**20円割引**

エースコック  
スープはるさめ ワンタン  
24g 通常価格:158円



**20円割引**

東海漬物  
きゅうりのキューちゃん  
120g 通常価格:140円



**20円割引**

カルビー  
フルーツグラノーラ ミニッツパーカカオ  
21.5g 通常価格:120円



**20円割引**

アサヒFH  
1本満足バー バナナケーキ  
41g 通常価格:126円



**20円割引**

アサヒ  
食事と一緒に十六茶  
250ml 通常価格:147円



**20円割引**

コカ・コーラ  
からだすこやか茶  
350ml 通常価格:168円

※割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。

三重県渡会郡/T・Mさん  
(41歳、女性)  
「今月の表紙」。秋を感じさせてくれるあたたかみのある絵。毎月、貴誌の内容も素晴らしいのですが、まず表紙に心ひかれ手にします。  
【編】今月はXmas。冊子の上ではもう師走

埼玉県春日部市/ほししいさん  
(30歳、女性)  
小さいサイズのフリーペーパーなのに大変読みこたえがあり、コミュニティ誌を楽しみにしています。鈴木弘子さんの「TOUCH

横浜西区/N・Nさん  
(43歳、男性、会社員)  
毎月の連載で楽しみにしているのは「レンズのむこうは宝島」です。写真が趣味で長年楽しんでいます。その基本的な機能

千葉県船橋市/I・Mさん  
(39歳、女性、主婦)  
私が他のコンビニよりコミュニティに行く理由、それは親し

【編】今月はXmas。冊子の上ではもう師走

【編】今月はXmas。冊子の上ではもう師走

【編】今月はXmas。冊子の上ではもう師走

【編】今月はXmas。冊子の上ではもう師走

## Reader's Voice

## 読者の広場

お便りお待ちしております!

このコーナーに掲載された方にはコミュニティ・ストアお買物券を差し上げます!!  
(ペンネームの方も名前・住所を併記してお便りください)

〒174-8561 東京都板橋区舟渡1-6-22  
コミュニティ編集部 「読者の広場」係



福井県小浜市/水ようかんさん  
(42歳、女性)

9月号に地元のコミュニティ・ストアさんが載ってびっくり!私の主人とオーナーさんは知りあいで、この間初めてお店へ行ってきました。大手コンビニにはない親しみやすさがあり、とても気持ちよく買い物できました。おまけに地元の加工品などもあり、また行きたくなりました。今後ともよろしく願いいたします。

【編】結構下ジ踏むスーパーウーマン



東京都足立区/M・Hさん  
(31歳、男性)

チヒロのじゆう帳:「割り勘」は他の国じゃ考え方がまるつきし違って、なかなか興味深い内容でした!! ころも国によつて考え方が違つたというのはおもしろいですね。と同時に、知らなければヘタするとこつちが全額払う様になつてしまつたのでは?と考へてしまつたほどです。とても参考になりました!!

【編】臨機応変の編集部。投稿してみよう!



東京都杉並区/H・Kさん  
(43歳、女性、自営業)

通院している病院近くのコミュニティ・ストアを利用しています。の「災害時の都心移動」の記事を読んで、災害時にも可能な限り営業を続け、ライフラインとして機能するよう準備されていることを知つて、改めて大変有難くそして頼もしく思いました。私も地震対策がんばります!

【編】お互い「常に用心」が肝心ですね



## CD RECOMMEND

USENがオススメする新譜をご紹介します。  
街で話題の曲をピックアップ!

**SINGLE** MY LONELY TOWN  
B'z

ノスタルジックなミディアムロックサウンドが心地よいB'zの47thシングル。カップリングにはヒット曲「イチブトゼンブ」のバラード・バージョンを収録した豪華な内容!



10月14日(水)発売/1,260円(税込)/VERMILLION RECORDS/BMCV-4011

**SINGLE** My measure  
lecca

最新アルバムの好評覚めやらぬ彼女が新作をリリース。「My measure」は、ギターサウンドが印象的でポジティブなアップチューン! 芯のある歌詞が印象的なleccaらしい楽曲。



11月18日(水)発売/1,260円(税込)/カッティング・エッジ/CTCR-40303

**SINGLE** Orion (DVD付)  
GIRL NEXT DOOR

GIRL NEXT DOORの、冬を彩る4つ打ちミディアムナンバー! 今作はドラマの主題歌としてもおなじみの楽曲で、ヴォーカル千沙の伸びやかで甘く切ない歌声が魅力的な作品。



11月25日(水)発売/1,890円(税込)/エイベックス・トラックス/AVCD-31716/B

**SINGLE** アシタもしもキミがいない…  
MINMI

シングルA面級の名曲をたっぷり収録した豪華5曲入りの強力盤。移籍第2弾となるニューシングルは彼女の豊かな表現力を如何なく発揮した待望のバラード・トラック。



11月11日(水)発売/1,200円(税込)/ファー・イースタン・トライブ・レコーズ/UMCF-5049

**SINGLE** Negai feat. ミズノマリ (初回生産限定盤)  
DEEN

paris matchのミズノマリをゲストに迎えたニューシングル。力強くも切ないラブソング「Negai」と、もうひとつの目玉は94年発表の名曲「瞳そらさないで」の2009年版だ!



11月4日(水)発売/1,890円(税込)/アリオラジャパン/BVCL-39/40

**SINGLE** 恋愛歌～あの日に帰りたい～ (初回生産限定盤)  
RSP

愛し合う男女が未練を残しながらも将来のために別れを決意するというストーリーの、ミディアムテンポ・セツな系泣き別れソングの決定版! 情緒的な歌声が暖かく心にしみる。



10月21日(水)発売/1,575円(税込)/ソニー・ミュージックレコーズ/SRCL-7149/50

24時間 500チャンネル超! CSデジタル音楽放送

SOUND PLANET



専用チューナー

サウンドプラネットは、J-POPからクラシックまで  
24時間いつでも楽しめるCSデジタル音楽放送です

カンタンな取付工事で月額聴取料6,300円(税込)よりお楽しみいただけます。  
※別途加入金が31,500円(税込)がかかります。※支払方法や番組コースの選択により料金は変わります。

お問合わせは サウンドプラネットコールセンター  
0120-270-310

株式会社USEN

〒107-6233 東京都港区赤坂9-7-1 ミッドタウンタワー  
http://www.usen.com

USEN  
USEN GROUP

【割引券について】

1. 本券は全国のコミュニティ・ストア店舗でのみご使用になれます。  
コミュニティ・ストア以外ではご使用になれません。
2. クーポン1枚につき対象商品1点にご利用いただけます。
3. クーポンは1回限りご利用いただけます。  
切り取って割引対象商品と一緒にレジでお渡してください。

4. 期間中、当社が実施する「セット販売」など他の割引キャンペーンとの併用はできません。
5. 本券は現金との交換はできません。
6. 本券の盗難、紛失等に関しては一切その責任を負いかねます。
7. 一部店舗では取り扱いのない場合がございます。

発行者 国分グローサーズチェーン株式会社  
〒174-8561 東京都板橋区舟渡1-6-22

コミュニティ・ストア

エースコック  
スープはるさめ かきたま



コミュニティ・ストア

タマノイ酢  
はちみつ黒酢  
ダイエット



コミュニティ・ストア

エースコック  
スープはるさめ ワンタン



コミュニティ・ストア

エースコック  
スープはるさめ 坦坦麺



コミュニティ・ストア

カルビー  
フルーツグラノーラ  
ミニッツバーカカオ



コミュニティ・ストア

東海漬物  
きゅうりのキューちゃん



コミュニティ・ストア

アサヒ  
食事と一緒に十六茶



コミュニティ・ストア

アサヒFH  
1本満足バー  
バナナケーキ



コミュニティ・ストア

コカ・コーラ  
からだすこやか茶



※割引券をキリトリ線より切り離して  
レジ従業員にお渡しください。



明日をもっとおいしく

meiji



明治プロビオヨーグルトLG21  
(112g)

甘さスッキリで、  
口当りさっぱり。



明治プロビオヨーグルトLG21  
ドリンクタイプ(112ml)

甘さスッキリで、  
爽やかな風味。



明治プロビオヨーグルトLG21  
低脂肪(112g)

乳脂肪1.4%の低脂肪タイプ



明治プロビオヨーグルトLG21  
アロエ酵素0(112g)

食感の良いアロエ葉肉入り。  
健康的な脂肪ゼロタイプ。



明治プロビオヨーグルトLG21  
低糖・低カロリー(112ml)

レギュラータイプに比べ、  
糖類45%、カロリー33%カット。

特別な乳酸菌。

明治プロビオ<sup>®</sup>ヨーグルト  
**LG21**

リスクと戦う乳酸菌

明治乳業株式会社